

اطلاعات بیمار

مشاوره پس از شکستگی گردن استخوان متاکارپال پنجم

تخصص تروما و ارتوپدی



متاکارپال‌ها استخوان‌هایی در کف دست شما هستند که انگشت‌ها را به استخوان‌های کوچک می‌وصل می‌کنند.

شکستگی شما در جایی از استخوان اتفاق افتاده است که معمولاً بدون هیچ مشکلی و به مرور زمان خوب می‌شود.

درد، ناراحتی و ورم فعلی شما باید به تدریج و ظرف چند هفته برطرف شود.

در ابتدا ممکن است لازم باشد به طور منظم مُسکن مصرف کنید، چون مهم است که حرکات آرام خود را حفظ کنید و کم‌کم فعالیت‌های روزمره‌تان را در حدی که اذیت‌تان نکند از سر بگیرید. این موجب جلوگیری از چوب‌شدگی، کاهش ورم و تضمین سریع‌ترین بازگشت به عملکرد عادی می‌شود. پزشک خانواده (GP) یا داروساز شما می‌تواند پیشنهاد دهد که می‌توانید کدام مُسکن را مصرف کنید.

می‌توانید در چند روز اول بعد از آسیب خود، از کیسه‌های یخ استفاده کنید. اینکه یک کیسه نخود فرنگی منجمد را در حوله خیس ببیچانید و هر چند ساعت به مدت ده تا پانزده دقیقه روی قسمت دردناک دست خود بگذارید می‌تواند درد و ورم را کاهش دهد.

اگر احساس بدی در ناحیه دست خود دارید، لطفاً از یخ استفاده نکنید چون ممکن است منجر به سوزاندن پوست شود.

در ابتدا ممکن است با ضعف بتوانید چیزی را در دست بگیرید و وقتی انگشت خود را صاف می‌کنید ممکن است خمیده شود. این باید ظرف چند هفته تا چند ماه کاملاً حل شود، اما گاهی این احتمال وجود دارد که انگشت شما اندکی خمیده باقی بماند.

شاید در پشت دست خود متوجه توده‌ای شوید. این استخوان جدید است که دارد شکستگی را التیام می‌بخشد. همچنین ممکن است ببینید که بند انگشت شما پایین‌تر از بندهای دیگر به نظر می‌رسد، این یک تغییر ظاهری دائم است اما نباید بر عملکرد شما تأثیری بگذارد.



می‌توانید از چسب‌زنی هم، مطابق با تصاویر فوق، بهره ببرید.

این کار برای چند روز احساس راحتی به شما می‌دهد و به تسکین درد کمک می‌کند. البته کمکی به التیام نمی‌کند.

باید آن را برای شستن جدا کنید و با بهبود دردتان، وابستگی‌تان را به آن کم کنید تا به محض اینکه در توان شما باشد، به طور کامل آن را جدا کنید. نباید از این بیشتر از سه هفته استفاده کنید. می‌توانید نوارهای چسب مناسب را از داروخانه‌ها بخرید و هر روز مطابق نیاز آن‌ها را تعویض کنید.

ورزش‌هایی برای کمک به بهبود دست‌تان

این ورزش‌ها اگر به طور منظم در طول روز انجام شوند، می‌توانند مؤثرترین باشند. توصیه می‌کنیم که حداقل سه تا چهار بار در روز آن‌ها را انجام دهید و هر ورزش را ده بار تکرار کنید. هدف شما باید این باشد که حرکات روزانه خود را افزایش دهید.^۱

1. مطابق تصویر زیر، انگشتان خود را خم کنید و کاملاً صاف کنید



2. دست خود را مشت کنید و مطابق تصویر زیر، پنج ثانیه نگه دارید و سپس انگشت خود را صاف کنید



می‌توانید از هفته ششم بعد از آسیب، ورزش‌های برخوردی و پرفشار را از سر بگیرید، اما ممکن است در ابتدا درد و ورم احساس کنید که باید برطرف شود. لطفاً تا هفته دوازدهم بعد از آسیب، از ورزش‌هایی مانند بوکس و هنرهای رزمی اجتناب کنید.

سیگار کشیدن موجب کند شدن التیام می‌شود و توصیه می‌کنیم که حداقل در طول فرایند التیام آسیب‌تان سیگار نکشید. برای توصیه‌های بیشتر، به وبسایت NHS به نشانی <http://smokefree.nhs.co.uk> مراجعه کنید یا لطفاً با پزشک عمومی خود تماس بگیرید.

قبل از رانندگی، باید قادر باشید که فرمان و دنده‌ها را به طور کامل کنترل کنید.

اگر نیاز به گواهی پزشکی دارید، باید با پزشک عمومی خود تماس بگیرید.

اگر پس از سه ماه همچنان درد و/ورم دارید که مانع بازگشت‌تان به فعالیت‌های عادی است، لطفاً با ما به شماره زیر تماس بگیرید

بازخورد

دیدگاه شما برای ما مهم است و کمک می‌کند تا در آینده درمان بهتری ارائه کنیم.

پس از ترخیص‌تان از بیمارستان یا ویزیت‌تان در مرکز سرپایی، پیامکی دریافت خواهید کرد مبنی بر اینکه آیا خدمات ما را به دیگران توصیه می‌کنید یا خیر. لطفاً زمانی را صرف پاسخ به پیامک کنید، این پیامک رایگان است و در هر زمانی می‌توانید از آن انصراف دهید. از همکاری شما بسیار سپاسگزاریم.

اطلاعات بیشتر

اگر نگرانی یا دغدغه‌ای دارید، می‌توانید روی پیام‌گیر خط ویژه کلینیک مجازی شکستگی (Virtual Fracture Clinic Hotline) پیام بگذارید و فرد مرتبط در روزهای دوشنبه تا جمعه بین ساعات 10 صبح تا 3 بعدازظهر با شما تماس خواهد گرفت. به پیامی که در آخر هفته گذاشته شود، در روز دوشنبه رسیدگی خواهد شد.

تلفن: 0151 529 2536

برای نگرانی‌ها یا دغدغه‌های فوری، لطفاً با بخش اورژانس مراکز زیر تماس بگیرید:

Royal Liverpool Hospital

تلفن: 0151 706 2050

شماره تلفن پیامکی: 18001 0151 706 2050

Aintree Hospital

شماره تلفن: 0151 529 2536

شماره تلفن پیامکی: 18001 0151 529 2536

می‌توانید دغدغه‌های غیرفوری را با پزشک عمومی خود در میان بگذارید.

Liverpool University Hospitals NHS Trust

وبسایت: <http://www.liverpoolft.nhs.uk>

مؤلف: تخصص تروما و ارتوپدی

تاریخ بازبینی: ژوئن 2022

All Trust approved information is available on request in alternative formats, including other languages, easy read, large print, audio, Braille, moon and electronically.

يمكن توفير جميع المعلومات المتعلقة بالمرضى الموافق عليهم من قبل الائتمان المستشفى عند الطلب بصيغ أخرى، بما في ذلك لغات أخرى وبطرق تسهل قراءتها وبالحروف الطباعية الكبيرة وبالصوت وبطريقة برايل للمكفوفين وبطريقة مون والإلكترونية.

所有經信托基金批准的患者資訊均可以其它格式提供，包括其它語言、易讀閱讀軟件、大字

體、音頻、盲文、穆恩體 (Moon) 盲文和電子格式，敬請索取。

در صورت تمایل می‌توانید کلیه اطلاعات تصویب شده توسط اتحادیه در رابطه با بیماران را به اشکال مختلف در دسترس داشته باشید، از جمله به زبانهای دیگر، به زبان ساده، چاپ درشت، صوت، خط مخصوص کوران، مون و بصورت روی خطی موجود است.

زانیاری بینندگان به نه‌خوشانه‌ی له‌لایم تراسته‌وه پسمند کراون، نگار داوا بکریت له فورمات‌کائی تردا بریتی له زمانه‌کائی تر، نیز ی رید (هاسان خوننده‌وه)، چاپی گموره، شریتی دهنگ، هیلی موون و نملیکترونیکی همیه.

所有經信托基金批准的患者信息均可以其它格式提供，包括其它语言、易读阅读软件、大字
体、音频、盲文、穆恩体 (Moon) 盲文和电子格式，敬请索取。

Dhammaan warbixinta bukaanleyda ee Ururka ee la oggol yahay waxaa marka la
codsado laau heli karaa nuskhado kale, sida luqado kale, akhris fudud, far waaweyn,
dadka indhaha la', Moon iyo nidaam eletaroonig ah.